

疲れがたまっていますか？「お疲れ度チェック」

あなたの今のストレス度が、簡単な質問に回答するだけで、チェックできます。



		YES	NO
1	寝つきが悪い		
2	お酒を飲む量が増えた		
3	朝早く目覚めてしまう		
4	頭痛がしたり頭が重い		
5	やる気が起こらない		
6	妙にあせることがある		
7	肩こりや目がつかれる		
8	仕事の量より疲労感が強い		
9	何にも感動しない		
10	些細なことで腹が立つ		
11	根気がない		
12	うつ状態が続く		
13	何事も失敗するような気がする		
14	義務感や責任感ばかりが先行する		
15	寝起きが悪くなった		

Yesが0～4個：疲れ知らずタイプ

ストレス解消が上手です。

これからも毎日を元気に過ごすために上手に休息をとりましょう。

Yesが5～10個：ややお疲れタイプ

少しストレスがたまっています。快適な睡眠をとるようにし、リラックスを心がけ、上手に気持ちを切り替えましょう。

Yesが11～15個：かなりお疲れタイプ

かなりストレスがたまっています。

心身を休めながら活力を養う必要があります。

出典：公益財団法人 世田谷区保健センターホームページ

仕事の悩みがあり「ややお疲れタイプ～かなりお疲れタイプ」の方は、一人で悩まず、ぜひ「福祉のしごと相談」へ！！